JAJE

NA JELOVNIKU



Zavod za unapređenje domaćinstva N R Hrvatske

19997

Zavod za unapređenje domaćinstva NR Hrvatske

JAJE NA JELOVNIKU

Treće izdanje

ŠTO DAJE JAJE KAO HRANA

JAJE unosi u hranu sastavine velike prehrambene vrijednosti.

JAJE sadrži **vrlo vrijedne bjelančevine u većoj količini.**

JAJE sadrži i **veću količinu vrlo vrijednih masti.**

JAJE sadrži gotovo sve vitamine, **osobito vitamin A i vitamin D.**

JAJE sadrži vrijedne rudne tvari, **osobito fosfor,** vapno **i željezo.**

SASTOJINE JAJETA DOBRO SE RAZLAŽU U TIJELU

Tijelo iskoristi (resorbira) **gotovo svu bjelančevinu** jajeta **(do 97%).**

Bjelančevine su osnovno gradivo u razvitku i održavanju stanica našega tijela.

Tijelo iskoristi (resorbira) **gotovo svu mast jajeta (oko 97%).**

Masti su osnovno gradivo za stvaranje topline u tijelu.

Masti se nalaze u žutanjku. U masti žutanjka ima fosfora. Fosfor je važno gradivo za tvari živaca i mozga.

U žutanjku ima i vapna. Vapno je osnovno gradivo za kosti i stanice tijela.

U žutanjku se nalazi i željezo. Željezo učestvuje u izgradnji crvene boje krvi.

Vitamini se također nalaze u žutanjku. Svaki vitamin. jajeta ima posebna svojstva u zaštiti zdravlja. Svi zajedno sačinjavaju cjelinu u zaštiti zdravlja, jer se međusobno upotpunjavaju i pojačavaju.

ŠTO DAJE JAJE KAO HRANA U PROLJEĆE

U proljeće je hrana najoskudnija.

Priređivanje hrane ograničeno je na mali broj namirnica.

Hranjiva vrijednost nekih namirnica je u opadanju. (Uslijed stajanja, uskladištenja i kvarenja).

Jaje je prva namirnica, koju proljeće obilno daje.

Jaje je u proljeće jeftina namirnica.

Zbog povoljne cijene, u proljeće je moguća obiljnija upotreba jaja u prehrani.

U proljeće je i potrebna veća upotreba jaja u dnevnoj prehrani.

U proljeće su otporne snage tijela najslabije. U proljeće je tijelo najsklonije zarazama.

Jaje je namirnica koja u proljeće predstavlja osvježenje i pojačavanje otpornih snaga zdravlja djece i odraslih.

U prehrani djece u proljeće jaje je važan izvor vitamina A i vitamina D (u jajima kokoši, koje se odgajaju na paši ima više vitamina A).

Vitamin A ima višestruko djelovanje. U proljeće je važno djelovanje vitamina A protiv zaraza.

»Po količini vitamina D jaje spada u naše najbogatije namirnice« (Dr. Francetić). O prisustvu vitamina D zavisi pravilan razvitak kostiju i zubi.

U proljeće je vitamin D naročito važan.

U proljeće ima tijelo veću potrebu vitamina D, jer ga zimi nije mogao sakupljati stvaranjem u koži pomoću sunčanih zraka.

U prehrani odraslih jaje je važan izvor hrane koja osvježuje i jača živce umnog i fizičkog radnika.

KOLIKO JAJA NA OBROK

U dnevnoj hrani moraju biti sadržane životinjske i biljne bjelančevine.

Bez bjelančevina nema razvitka ni zdravlja.

Jaje predstavlja hranu bogatu životinjskim bjelančevinama.

Jaje je namirnica, kojom bi se mogle potpuno namiriti dnevne potrebe u životinjskim bjelančevinama.

Iako bi se jajima mogle namiriti dnevne potrebe u životinjskim bjelančevinama, ne preporučuje se više od dva jaja na obrok.

Uz ostalu hranu, koja sadrži životinjske bjelančevine (na pr. mlijeko za zajutrak), dovoljna su 2 jaja na obrok u dnevnoj prehrani.

Trajno uživanje prevelikih količina životinjskih bjelančevina u obrocima poskupljuje prehranu, a može i štetno djelovati na zdravlje.

Dva jaja su mala po obujmu, ali bogata po sadržaju hranjivih vrijednosti. Uz salatu ili varivo s kruhom daju potpun obrok.

Zelene salate na proljetnom jelovniku najbolji su dodatak jajima. Zelenom salatom se povećava obujam hrane i ujedno uravnotežuje djelovanje rudnih tvari jajeta kod probave.

Svježa zelena salata, vrtna i poljska, najbolje uravnotežuje hranjive vrijednosti jaja kod povećane potrošnje.

SAMO SU SVJEŽA I ČISTA JAJA ZDRAVA HRANA

Svježe jaje ima svijetlu i providnu ljusku. Svježe jaje ne mućka, kad se zatrese. Staro jaje je mutno i tamnije.

Svježe jaje je providno i bistro, kad se gleda prema svjetlu (stisnuto u šaci, blizu oka).

U svježem jajetu žutanjak je odijeljen od bjelanjka. U svježem jajetu ima žutanjak lijepo ispupčen oblik. Što je jaje starije oblik žutanjka je plosnatiji.

Svježe jaje ima veću hranjivost.

Iako je jaje zaštićeno ljuskom, u njega mogu prodrijeti klice kvarenja.

Ljuska jajeta je propusna (porozna). Kroz ljusku mogu prodrijeti sitne (prostim okom nevidljive) klice, koje mogu uzrokovati kvarenje jajeta.

Uprljana ljuska jajeta može biti onečišćena (inficirana) klicama kvarenja. Prljavština jajeta je uzrok da se jaja brže kvare.

Jaja, u koja su dospjele klice kvarenja, mogu uzrokovati ozbiljne smetnje u želucu i crijevima.

Jaja se mogu onečistiti (inficirati) i rukama.

Kod priređivanja jela, koja se jedu nekuhana (kao umaci od jaja i prelivi od jaja) mogu dospjeti zarazne klice i sa ruku u jelo.

Kod priređivanja jela od jaja, koja se jedu nekuhana, čistoća ruku je odlučna za čistoću tog jela.

DOMAĆICE!

Prije priređivanja hrane treba ruke dobro oprati (ako je moguće pod tekućom vodom).
Ruke treba ponovno svaki put oprati, ako se posao mora prekinuti.

RUČKOVI ZA OBITELJ OD 4 ČLANA (2 ODRASLIH I 2 DJECE DO 12 GODINA)

Govedska juha sa žličnjacima od krupice **Kašica od krumpira** **Kuhana govedina** **Umak od rajčica**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	166,53 4.288,30
Musaka od kis. kupusa **Slani krumpir** **Krem-palačinke**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	162,81 5.712,50
Juha od riže **Punjena topla jaja** **Salata od krumpira i zelena**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	114,72 4.282,70
Juha od rajčica s prženim kruhom **Krumpir s jajima i safaladom** **Zelena salata**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	132,03 4.794,60
Gulaš goveđi s krumpirom **Žličnjaci od snijega** **Suhe šljive**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	154,16 3.720,20

DOMAĆICE! KORISTITE JAJA U PROLJETNOJ PREHRANI RADI POVOLJNE CIJENE

RUČKOVI SADRŽE BJELANČEVINE I KALORIJE U POTREBNIM KOLIČINAMA

Juha od krupice **Kosano pečenje, salata** **Omlet slatki**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	175,31 5.970,10
Sekely gulaš **Nabujak od jaja s mrvicama** **Preliv od mlijeka**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	161,47 4.697,50
Pržena juha s lijevancima **Rizoto od teletine** **Salata od kiselog kupusa**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	150,42 4.040,05
Varivo grah **Jaje na oko pečeno** **Zelena salata** **Nabujak od snijega**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	183,77 4.325,70
Varivo špinat **Naravni odresci** **Savijača od biskvita**	za 4 osobe bjelanč. kalorija	147,24 4.095,70

JAJA SU VRLO HRANJIVA I POTREBNA DOPUNA HRANE U PROLJEĆE

JAJA SADRŽE GOTOVO SVE VITAMINE

2 JAJA = 100 GRAMA

2 JAJA SADRŽE:

Bjelančevina	Masti	Rudnih tvari	Kalorija
11,2 g	10,6 g	1,75 g	148

1 kalorija = 1 toplotna jedinica. Kalorijama se mjeri množina topline koju daje hrana.

KONJAK S JAJIMA

½ l mlijeka
2 žutanjka
¼ kg šećera (u prahu)
½ kom vanilije
3 dl konjaka

Žutanjci se i šećer pjenasto izmiješaju. Mlijeko se sa vanilijom zakuha i kipuće pomalo dodaje jajima uz neprestano miješanje. Kada se smjesa ohladi, vanilija se izvadi, doda konjak, dobro promiješa i ulije u bocu. Spremi se na suho i hladno mjesto, nakon 14 dana može se upotrebljavati.

MEKO KUHANO JAJE

Treba uzeti potpuno svježa jaja. U kipuču vodu oprezno se stavi jaje i kuha 2½ — 3 minute. Kod ovako kuhanog jajeta bjelanjak je mliječan.

Ako se želi nešto tvrđe jaje, kuha se 3½ minute. Najpraktičniji je pješčani sat. Meko kuhano jaje poslužuje se u ljusci u specijalnoj posudici ili se žličicom izvadi iz ljuske i stavi u čašu.

P o l u m e k o jaje kuha se 5 — 6 minuta. Bjelanjak je potpuno tvrd, a žutanjak gust.

T v r d o kuhano jaje kuha se 8 minuta. Teže se probavlja, treba ga jesti s povrćem i zelenim salatama.

PEČENA JAJA

Za pečenje jaja uzima se masti što manje (za jedno jaje ½ dkg masti).

Jaje na oko: u tavi se zagrije mast (tava može biti i sa udubinama), jaje se oprezno razbije i istrese na vruću mast, ali se pazi, da žutanjak ostane čitav. Peče se, dok bjelanjak ne pobijeli; soli se mast oko jajeta, da jaje ostane sjajno i da se ne naklobuči. Poslužuje se kao samostalno jelo, sa salatom, varivom uz naglo pečeno meso, naročito uz biftek. Služi i za ukrašavanje.

Kajgana: jaje se dobro razmuti u posudici, osoli i izlije na vrelu mast. Miješa se dok se malo zgusne a ostane rahlo. Jaja se mogu peći sa suhom slaninom, šunkom i kobasicama, zatim s rezanim crvenim lukom, zelenim paprikama, svježim rajčicama, gljivama, mozgom i jetricama. Navedene namirnice režu se na ploške, prže na masti i luku ili pirjaju, pa im se dodaju razmućena jaja, promiješaju se i peku. Poslužuju se s laganijim salatama.

Jaja se mogu peći i sa izmrvljenim sirom ili gustim vrhnjem.

Jaja pečena s brašnom: 3 žlice bijelog ili kukuruznog brašna, sol, jedno jaje, $1^1/_2$ dl mlijeka ili vode pomiješa se i ulije u tavu na vrelu mast. Peče se uz miješanje oko 8 minuta. Poslužuje se vruće uz varivo ili salate.

Poširana jaja: kipuća voda, malo octa, svježa jaja. U široku posudu, u kojoj kipi voda s malo octa, oprezno se razbije jaje. Ako se bjelanjak sam ne skupi oko žutanjka, onda se pomoću žlice stavi bjelanjak preko žutanjka. Kuha se 3 minute, dok se stisne bjelanjak, a sredina ostane mekana. Kuhana jaja se ocijede i poslužuju s umacima, na prženom kruhu, uz varivo ili juhu. Ako ih dodajemo juhi, ukuhavamo ih direktno.

JAJA PEČENA U VRHNJU

2 dl vrhnja
4 kom. jaja
4 dkg ili 2 žlice šunke ili slanih sardelica
1 dkg ili $^1/_2$ žlice maslaca
peršinova lišća, soli, papra.

U namazanu tavu ulije se vrhnje (gusto), u koje se oprezno razbiju jaja i pospu kosanom šunkom ili kosanim sardelicama i peršinovim lišćem. Soli se papri i u pećnici peče, dok bjelanci ne pobijele. Poslužuje se sa salatama. Priređivanje traje 20 minuta.

SIROVI UMAK OD JAJA (MAJONEZ)

2 žutanjka

$1^1/_2$ dl ulja
sok od $^1/_2$ limuna ili vinski ocat
soli, papra i senfa

Žutanjci se miješaju uz dodatak ulja. Ulje se u početku dodaje kap po kap, a kad se umak zgusne ulje se dodaje brže. Kad se potroši ulje doda se limunov sok ili ocat, sol, papar i senf. Sve se dobro promiješa i do uporabe ostavi na hladnom mjestu.

Priređivanje traje $^1/_2$ do $^3/_4$ sata.

UMAK OD JAJA — KUHAN (MAJONEZ)

3 žutanjka, 1 dl ulja
2 dl govedske juhe
sok od $^1/_2$ limuna ili vinski ocat
soli papra, senfa

Žutanjci se izmiješaju s uljem, juhom i octom, i tuku na pari dok se zgusnu. Zatim se skinu s vatre i tuku dok se malo ohlade. Doda se sol, papar i senf, dobro se promiješa i do upotrebe ostavi na hladnom mjestu. Upotrebljava se uz punjena jaja, meso, salatu od krumpira, celera i druge miješane salate. Maže se i na kruh. Priređivanje traje 20 min.

PUNJENA JAJA SA SIROVIM MAJONEZOM

4 jaja
5 dkg ili $2^1/_2$ žlice maslaca
4 dkg slanih sardela
soli, papra, peršinova lišća

Jaja se tvrdo skuhaju ,oljušte raspolove po dužini i izvadi žutanjak. Polovice bjelanjaka napune sa nadjevom (uvrh), poslažu na dugačku plitku zdjelu i preliju sirovim hladnim umakom od 2 jaja (majonezom). Ukrašuju se zelenom salatom rezanom na rezance, ribanim hrenom, rotkvicama, kaprima, maslinama, kriškama od limuna, zelenim peršinom i aspikom. Jaja se mogu puniti kosanom šunkom, pirjanim kosanim me-

som, mozgom, gljivama, itd. Poslužuju se kao predjelo ili za večeru.

Nadjev: Maslac se pjenasto izmiješa, dodaju se pasirani žutanjci i sardele, kosano peršinovo lišće, sol i papar. Bjelanjci preostali od umaka mogu se skuhati, sitno skosati i dodati nadjevu.

Priređivanje traje $^3/_4$—1 sat.

TOPLA PUNJENA JAJA

4 jaja, 4 dkg ili 2 žlice maslaca
5 dkg ili 1 žemička
4 dkg slanih sardela
$1^1/_2$ dl vrhnja, $^1/_2$ dl mlijeka
soli, papra, peršinova lišća

Jaja se tvrdo skuhaju, oljušte, prepolove po dužini, izvade žutanjci koji se propasiraju. Maslac se pjenasto izmiješa, dodaju žutanjci, žemička namočena u mlijeko i kosane sardele, soli, papra i kosano peršinovo lišće. Smjesa se dobro promiješa, njome se pune jaja, i to vrhom. Napunjena jaja slažu se u namazanu tepsiju, preliju vrhnjem i malo u pećnici propeku. Na dugačkoj zdjeli može se načiniti podloga od pirjane riže, na koju se poslažu jaja i posluže s laganijom salatom. Za nadjev može se uzeti i kosana šunka, kosano pirjano meso, mozak ili gljive.

Priređivanje traje 1—$1^1/_4$ sata.

OMLET SLANI

4 jaja, 2 dkg ili 1 žlica maslaca
4 dkg ili 2 žlice brašna
5 žlica mlijeka, soli, peršinova lišća

Maslac se pjenasto izmiješa, dodaju se žutanjci, sol, kosano peršinovo lišće, brašno, mlijeko i čvrst snijeg.

Sve se dobro promiješa, i tijesto se ulijeva u tavu na vrelu mast. Omleti se peku s obje strane rumeno Vrući se preklope i odmah posluže. Puniti se mogu kosanom šunkom, kosanim pirjanim mesom, mozgom, gljivama ili povrćem. Omlet se može peći i u pećnici. Poslužuje se sa salatom i laganijim varivom.

Slatki omlet: pravi se od istih pridodataka samo se uzme na svako jaje 1 žlica šećera, a puni se finijom marmeladom ili jagodastim voćem.

Priređivanje traje 20—30 minuta.

OMLET S KRUMPIROM

2 jaja, 2 dkg ili 1 žlica masti za pečenje
4 dkg ili 2 žlice suhe slanine
2 dkg ili 1 žlica crvenog luka
peršinova lišća, soli, papra
8 dkg kosanog krumpira (1 srednji krumpir)

Suha slanina, crveni luk i peršinovo lišće košu se i proprže. Doda se kuhani krumpir, sol i papar. Dobro se promiješa s dva razmućena jaja i ulije u tavu na vruću mast. Peče se kao obično. Poslužuje se sa salatom i laganijim varivom.

Priređivanje traje oko $^1/_2$ sata.

JUHA OD VINA S JAJIMA

2 cijela jaja, 1 žutanjak
10 dkg ili 5 žlica šećera
1 dkg ili $^1/_2$ žlice brašna
$^1/_2$ l vina, $^1/_4$ l vode

Jaja, šećer i brašno, vino, voda, cimet i korica limuna dobro se promiješaju i tuku na vatri, dok zakipi. Poslužuje se vruće. Ova juha podesna je i za rekonvalescente. Priređivanje traje 20 minuta.

KREM PALAČINKE

4 dkg ili 2 žlice maslaca
4 jaja, 1/4 l mlijeka
8 dkg ili 4 žlice šećera
4 dkg ili 2 žlice brašna
4 dkg ili 2 žlice masti za pečenje
1 dkg vanil-šećera

Maslac se pjenasto miješa sa žutanjcima i šećerom. Doda se brašno, čvrst snijeg i mlijeko Dobro se promiješa i tijesto vadi sipačom na vrelu mast. Palačinke se ispeku rumeno s donje strane, a gornja strana ostane poput kreme. Posipaju se vanil šećerom i pečene slažu jedna na drugu. Poslužuju se vruće. Pri slaganju mogu se pojedine palačinke poškropiti rumom ili posuti ribanom čokoladom. Iz gornje količine izađe 8 komada.

Priređivanje traje 1/2 — 3/4 sata.

BISKVIT

4 jaja, 8 dkg ili 4 žlice šećera limunove korice i soka
8 dkg ili 4 žlice brašna
1 dkg ili 1/2 žlice masti za mazanje tepsije

Žutanjci se miješaju pjenasto sa šećerom, limunovim sokom i koricom. Izmjenično se dodaje brašno i čvrsto tučen snijeg. Sve se lagano promiješa i ulije u namazanu i brašnom posutu tepsiju. Peče se kod umjerene vatre 20—25 minuta.

Pečeni biskvit može se namazati boljim pekmezom, preklopiti i rezati na ploške. Ako se peče u okrugloj posudi, može se načiniti kao torta. Ako je tijesto tanje pečeno se brzo namaže pekmezom i savije u obliku savijače. Radi se brzo dok je vruće (savitljivo).

Priređivanje traje 3/4 sata.

NABUJAK OD SNIJEGA

4 bjelanjka, 2 žlice šećera
3 žlice pekmeza (ili jagodastog voća)
1 dkg ili 1/2 žlice masti (za mazanje tepsije)
1 dkg ili 1/2 žl. mrvica (za posipanje tepsije)

Od bjelanjaka se istuče snijeg, doda šećer i pekmez dobro se promiješa i ulije u namazanu i mrvicama posutu vatrostalnu posudu. Peče se kod slabije vatre i odmah posluži. Umjesto pekmeza mogu se uzeti mljeveni orasi, lješnjaci ili bademi.

Priređivanje traje 1/2 sata.

PUDING OD JAJA S MRVICAMA

8 dkg ili 4 žlice maslaca
4 žutanjka
10 dkg ili 5 žlica šećera
8 dkg ili 4 žlice mrvica (pune)
1/2 dl vina ili ruma (za močenje mrvica)
1 dkg ili 1/2 žlice masti za mazanje oblika

Maslac i žutanjci pjenasto se miješaju, doda se šećer, mrvice namočene u rumu ili vinu i čvrst snijeg od bjelanjaka. Sve se lagano promiješa, ulije u namazan i mrvicama posut oblik. Zatvori se i kuha u pari 3/4 sata. Kuhani puding oprezno se istrese na okruglu plitku zdjelu. Prelije se prelivom od vina ili mlijeka.

Priređivanje traje 1 1/4 sata.

PRELIV OD MLIJEKA

2 žutanjka, 4 dl mlijeka
6 dkg ili 3 žlice šećera
1 dkg ili 1/2 žlice brašna
1 vanili šećer (ili komadić vanilije)

Žutanjci, brašno i šećer se izmiješaju, doda se mlijeko i tuče na vatri, dok zakipi. Skine se s vatre i još malo miješa. Doda se vanili šećer i posluži.

PRELIV OD VINA

4 dl vina, 1 dl vode, 2 cijela jaja, 1 žutanjak
8 dkg ili 4 žlice šećera
cimeta, limunove korice, 1 žličica brašna

Jaja, šećer, brašno, cimet i limunova korica se izmiješa i doda vino i voda. Tuče se na vatri dok zakipi. Skine se s vatre i još malo miješa.

PRELIV OD KAKAO-a

2 žutanjka
8 dkg ili 4 žlice šećera
2 dkg kakao-a
1 dkg brašna
3 dl mlijeka

Žutanjci, šećer, kakao i brašno pjenasto se izmiješa i doda se mlijeko. Dalje se tuče na vatri, dok zakipi.

ŽLIČNJACI OD SNIJEGA

3 jaja
8 dkg ili 4 žlice šećera
1 dkg ili 1/2 žlice brašna
1/2 l mlijeka
1 vanil-šećer (ili komadić vanilje)

U čvrst snijeg od bjelanjaka utuče se polovica šećera. U kipuće mlijeko ukuhavaju se žlicom pravilni žličnjaci. Kuhaju se brzo s jedne i druge strane. Vade se na plitku okruglu zdjelu, a mlijeko se ohladi. Žutanjci, preostali šećer i brašno miješaju se, doda ohlađeno mlijeko i sve se tuče na slaboj vatri dok zakipi. Skine se s vatre, još promiješa i prelije preko kuhanih žličnjaka. Poslužuju se ohlađeni. Podesni su za djecu i rekonvalescente.

Priređivanje traje oko 1/2 sata.

Izdao: Zavod za unapređenje domaćinstva NR Hrvatske
Zagreb, Marulićev trg 5/I — Telefoni: 35-581, 25-341

Tisak: Štamparski zavod »Ognjen Prica« — Karlovac 1962.